

### ③④ 春の朝ヨガ

申・問 (一社)笠間観光協会 TEL 0296-72-9222 メール kasama@intio.or.jp

気持ちのいい芝生の上で、自然を感じながらみんなで一緒にヨガを楽しみませんか。

日時 5月29日、6月12日・26日の土曜日 午前8時～9時30分

場所 笠間つつじ公園 山頂広場(笠間市笠間 616-7)

講師 ミドルエイジヨガ あくつ ともこさん

定員 各回15名(先着順)

参加費 500円(特製ゆずライムソーダとちょこっとお菓子付き)

持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

申込方法 窓口で直接または電話、メールでお申し込みください。

### ③⑤ プライベートボイストレーニング講座

申・問 地域交流センターいわま「あたご」 TEL0299-57-3357

ボイストレーニングで無理なく筋力アップし、内臓脂肪を燃やしませんか。

日時 6月から毎月第2・4木曜日 午後6時～

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-10)

講師 はやかわ 早川 ちひろさん

対象 中学生以上

定員 6名

参加費 5,000円/月

申込方法 参加前月の第4木曜日までに窓口で直接または電話でお申し込みください。

### ③⑥ 笠間ふれあい大学 5月講座

申・問 (特非)グラウンドワーク笠間 はなわ 埜 TEL 090-8800-3248 FAX 0296-72-0654  
 メール shigeru-hanawa@white.plala.or.jp

人生100年の時代の生き方や輝き方を学ぶ場です。幅広い学びを通じた仲間づくりにより見知らぬ自分を発見しましょう。どなたでも参加できますので、マスクを着用のうえご参加ください。

日時		内容
15日(土)	午前10時～	茨城県はなぜ魅力度が低い!?観光資源・観光政策は!? ～県内44市町村調査から語る観光まちづくり～ 講師：グラウンドワーク笠間 顧問 <small>うちおけ かつゆき</small> 内桶 克之さん
29日(土)		「はじめて学ぶグリーンケア」私たちが人生の中で抱えることがある グリーン(深い悲しみ)について一緒に学び考えます。 講師：上智大学グリーンケア研究所認定/臨床聴士 <small>こばやし まさあき</small> 小林 正昭さん

場所 まちの駅笠間宿 ふれあいサロンかさま～(笠間市笠間 2247)

定員 20名(先着順)

参加費 1,000円/各回

申込方法 電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

申込期限 開催日前日まで

※笠間ふれあい大学は、笠間市社会教育推進事業補助金を受けて活動しています。

家庭ごみは地域の集積所へ。  
 処理場への持ち込み削減にご協力ください。